

LIGHTS, CAMERA AND ACTION
AGAINST DATING VIOLENCE

Manual de actividades

M.^a Carmen Davó-Blanes, Rosario Ferrer-Cascales,
Natalia Albaladejo-Blázquez, Miriam Sánchez-San Segundo,
Vanessa Pérez-Martínez, Carmen Vives-Cases

LIGHTS, CAMERA AND ACTION AGAINST DATING VIOLENCE

MANUAL DE ACTIVIDADES



Co-funded by the Rights,
Equality & Citizenship Programme
of the European Union

This Manual was funded by the European Union's Rights,
Equality and Citizenship Programme (2014-2020), under
grant agreement No. 776905.

PUBLICACIONS DE LA UNIVERSITAT D'ALACANT

Publicacions de la Universitat d'Alacant
03690 Sant Vicent del Raspeig
publicaciones@ua.es
<http://publicaciones.ua.es>
Teléfono: 965 903 480

© M.ª Carmen Davó-Blanes (Universidad de Alicante), Rosario Ferrer-Cascales (Universidad de Alicante), Natalia Albaladejo-Blázquez (Universidad de Alicante), Miriam Sánchez-San Segundo (Universidad de Alicante), Vanesa Pérez-Martínez (Universidad de Alicante), Carmen Vives-Cases (Universidad de Alicante y Ciber Epidemiología y Salud Pública), 2019

© de esta edición: Universitat d'Alacant

ISBN: 978-84-9717-686-6
Depósito legal: A 565-2019

Composición: Marten Kwinkelenberg
Impresión y encuadernación:
Impresión: Masquelibros S.L.



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización nacional e internacional de sus publicaciones.

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

MÓDULO 1. ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE Y PARA LA PROMOCIÓN DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	11
SESIÓN 1. ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE	13
ACTIVIDAD 1: RASTREANDO EL BIENESTAR Y LA SALUD EN IMÁGENES	15
Ficha 1	15
ACTIVIDAD 2: COMPRENDIENDO QUÉ SON Y DÓNDE ESTÁN LOS ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE	18
Ficha 2	18
SESIÓN 2. IDENTIFICANDO ACTIVOS PROMOTORES DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	19
ACTIVIDAD 1: COMPARTIMOS ACTIVOS PARA CONSTRUIR RELACIONES DE PAREJA POSITIVAS.....	21
Ficha 3	21
SESIÓN 3. CONSTRUYENDO UN LENGUAJE COMÚN POSITIVO	23
ACTIVIDAD 1: RECONSTRUYENDO HISTORIAS	25
Ficha 4	25

MÓDULO 2. COMPETENCIAS PROMOTORAS DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	45
SESIÓN 1. DESMITIFICANDO MITOS Y CREENCIAS IRRACIONALES.....	47
ACTIVIDAD 1: ¿MITOS O REALIDAD?.....	49
Ficha 1	49
ACTIVIDAD 2: DESMITIFICANDO FALSAS CREENCIAS.....	50
Ficha 2	50
Ficha 3	52
ACTIVIDAD 3: DECÁLOGO DE LAS RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES.....	53
Ficha 4	53
SESIÓN 2. IRA, AUTOCONTROL Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	55
ACTIVIDAD 1: TÉCNICA DEL PAPEL ARRUGADO.....	57
Ficha 5	57
ACTIVIDAD 2: TÉCNICA DE RELAJACIÓN	58
ACTIVIDAD 3: MÉTODO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BROEV.....	59
Ficha 6	59
SESIÓN 3. HABILIDADES SOCIALES, ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA	61
ACTIVIDAD 1: ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y EMPATÍA	63
Ficha 7	63
Ficha 8	65
Ficha 9	66
ACTIVIDAD 2: ASERTIVIDAD: LA TÉCNICA DEL SÁNDWICH.....	67
ACTIVIDAD 3: AFIANZANDO LA AUTOESTIMA	68
Ficha 10	68
SESIÓN 4. IDEANDO HISTORIAS SOBRE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	69
ACTIVIDAD 1: IDEANDO HISTORIAS (SOLO PARA PROFESORADO).....	71
Ficha 11.....	71
ACTIVIDAD 2: COMPARTIENDO NUESTRAS HISTORIAS (SOLO PARA PROFESORADO).....	72

Este manual de actividades incluye una serie de fichas que se trabajarán en el aula con el apoyo del profesorado y que son parte del proyecto «Lights, Camera and Action against Dating Violence!» de promoción de relaciones positivas entre la población adolescente.

MÓDULO 1

**ACTIVOS PARA EL DESARROLLO
POSITIVO ADOLESCENTE Y PARA LA
PROMOCIÓN DE RELACIONES DE
PAREJA SALUDABLES**



SESIÓN 1

ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE



Actividad 1: Rastreado el bienestar y la salud en imágenes

Ficha 1

Observa las distintas imágenes. En todas ellas hay cosas que pueden ser buenas para mejorar el bienestar o la salud. Identifícalas y responde en los siguientes cuadros de texto qué, quién/quienes representan algo bueno para la salud y el por qué.



Imagen 1

¿El qué o quién o quienes?

¿Por qué?



Imagen 2

¿El qué o quién o quienes?

¿Por qué?



Imagen 3

¿El qué o quién o quienes?

¿Por qué?



Imagen 4

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 5

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 6

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 7

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 8

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 9

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 10

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 11

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 12

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?



Imagen 13

¿El qué o quién o quiénes?

¿Por qué?

Actividad 2: Comprendiendo qué son y dónde están los activos para el desarrollo positivo adolescente

Ficha 2

Lee con tu profesor/a el recuadro y la tabla que aparecen a continuación.

Las cosas buenas que hemos visto en las imágenes anteriores pueden ayudarnos a sentirnos bien y a darnos seguridad para tener una adolescencia saludable. Pueden estar en nosotros mismos, en nuestra familia, en nuestra escuela o en nuestro barrio. A estas cosas buenas se les llama activos o recursos para el desarrollo positivo.

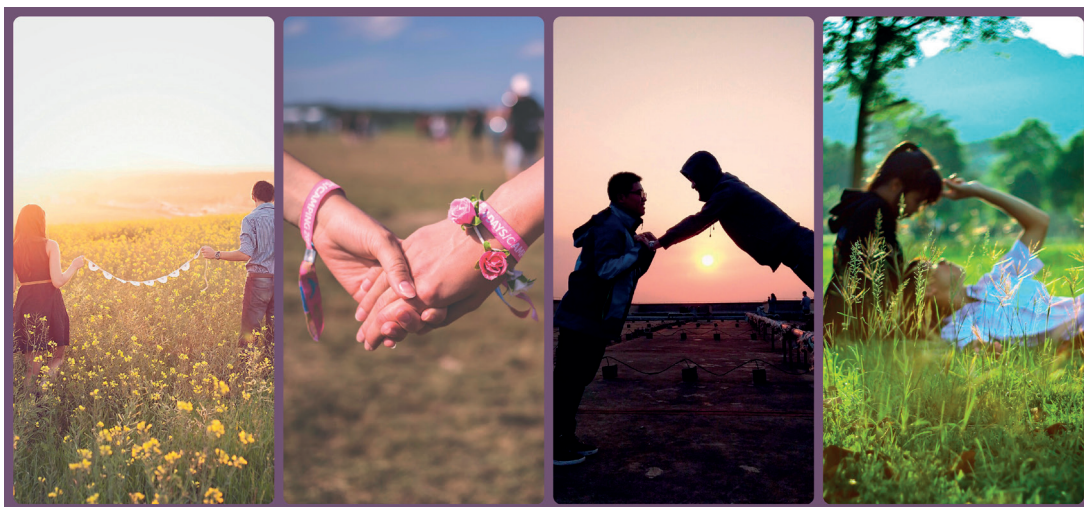
Estos son algunos ejemplos de *activos para el desarrollo positivo*:

PERSONALES	Habilidad para la resolución de conflictos Habilidad de comunicación Responsabilidad Autoestima Autonomía Iniciativa personal Empatía Reconocimiento y manejo de las emociones Optimismo y sentido del humor Creatividad Capacidad para tomar decisiones
FAMILIA	Afecto Resolución de conflictos Establecimiento de límites (educación) Apoyo familiar Comunicación positiva Fomento de la autonomía
ESCUELA	Relación positiva con el profesorado Clima escolar respetuoso, afectuoso y seguro Realización de actividades participativas y en grupo Actividades que favorecen la socialización, la confianza y el intercambio de emociones.
COMUNIDAD	Seguridad Actividades de ocio y culturales para jóvenes Se valora positivamente al/la adolescente Se cuenta con la participación del/la adolescente en actividades de la comunidad Hay recursos para jóvenes (centros culturales, de ocio, centros de consulta joven)

A continuación, pensar en grupo qué tipo de activo personal, familiar, escolar o comunitario representan las imágenes que habéis trabajado.

SESIÓN 2

IDENTIFICANDO ACTIVOS PROMOTORES DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES



Actividad 1: Compartimos activos para construir relaciones de pareja positivas

Ficha 3

Fase 1: Pienso y escribo en el recuadro

a) Responde a las siguientes preguntas (grupo)

Activos identificados para promover Relaciones de Pareja Saludables (RPS) Hay cosas buenas y positivas que son importantes para construir una relación de pareja saludable. ¿Qué cosas buenas y positivas tienes...? Justifica tu respuesta:	
¿En ti mismo/a? (Personales)	
¿En tu familia? (Familiare)	
¿En tu escuela? (Escolares)	



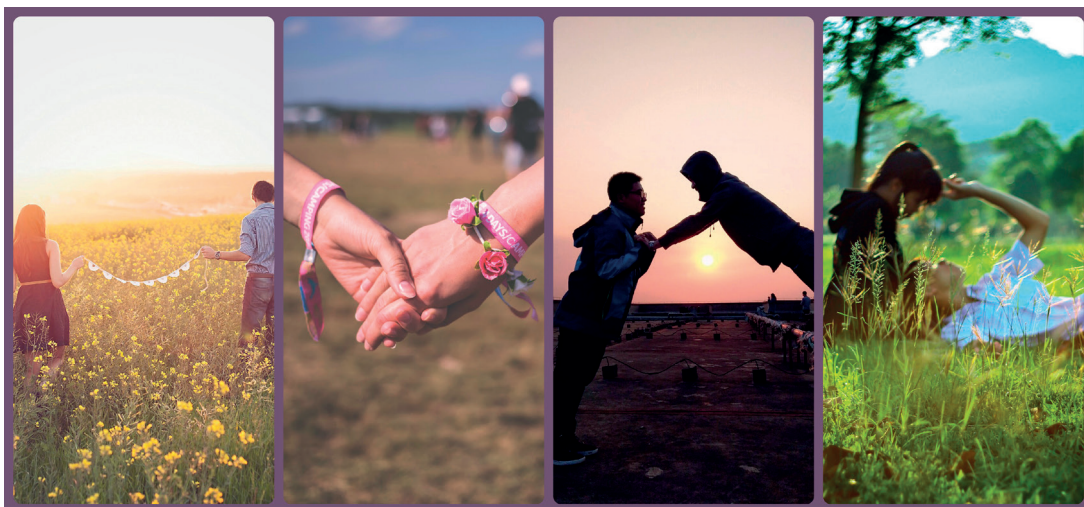
¿En tu
comunidad?
(Comunitarios)

Fase 2: Compartiendo respuestas con mi clase

b) Un/a representante de cada grupo presenta el cuadro anterior al resto de compañeros/as

SESIÓN 3

CONSTRUYENDO UN LENGUAJE COMÚN POSITIVO



Actividad 1: Reconstruyendo historias

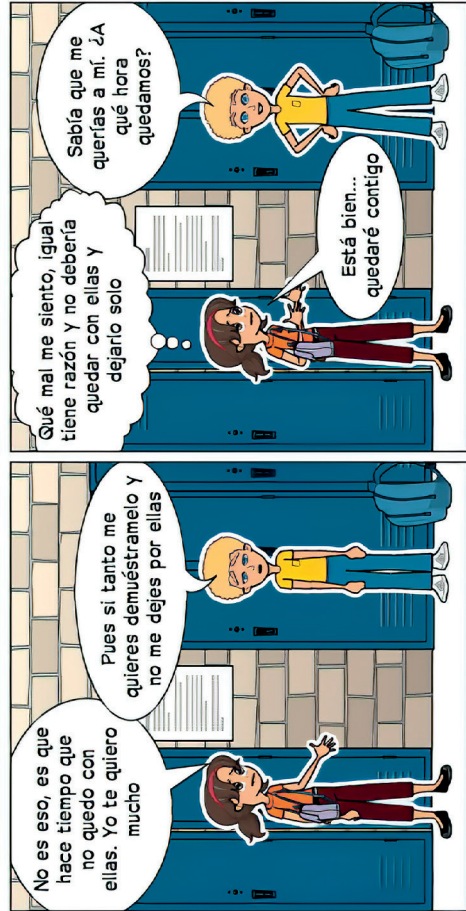
Ficha 4

A continuación, encontrarás una serie de viñetas en las que se representan distintas situaciones posibles en las relaciones de pareja.

Tras la lectura de las mismas, tenéis que trabajar en grupos de 5-6 personas y reelaborar las viñetas que aparecen con el bocadillo en blanco para que la situación se resuelva de forma positiva. Al acabar esta actividad, se hará una puesta en común y un posterior debate.

Escena 1.

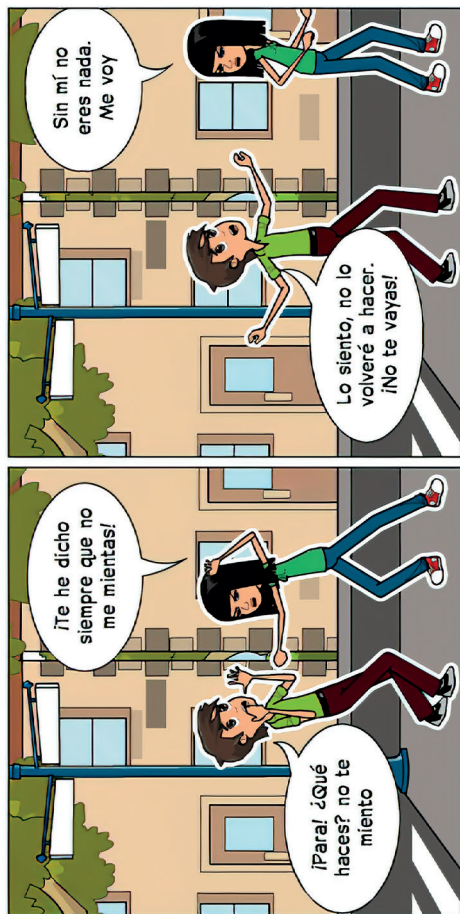
por uve93



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

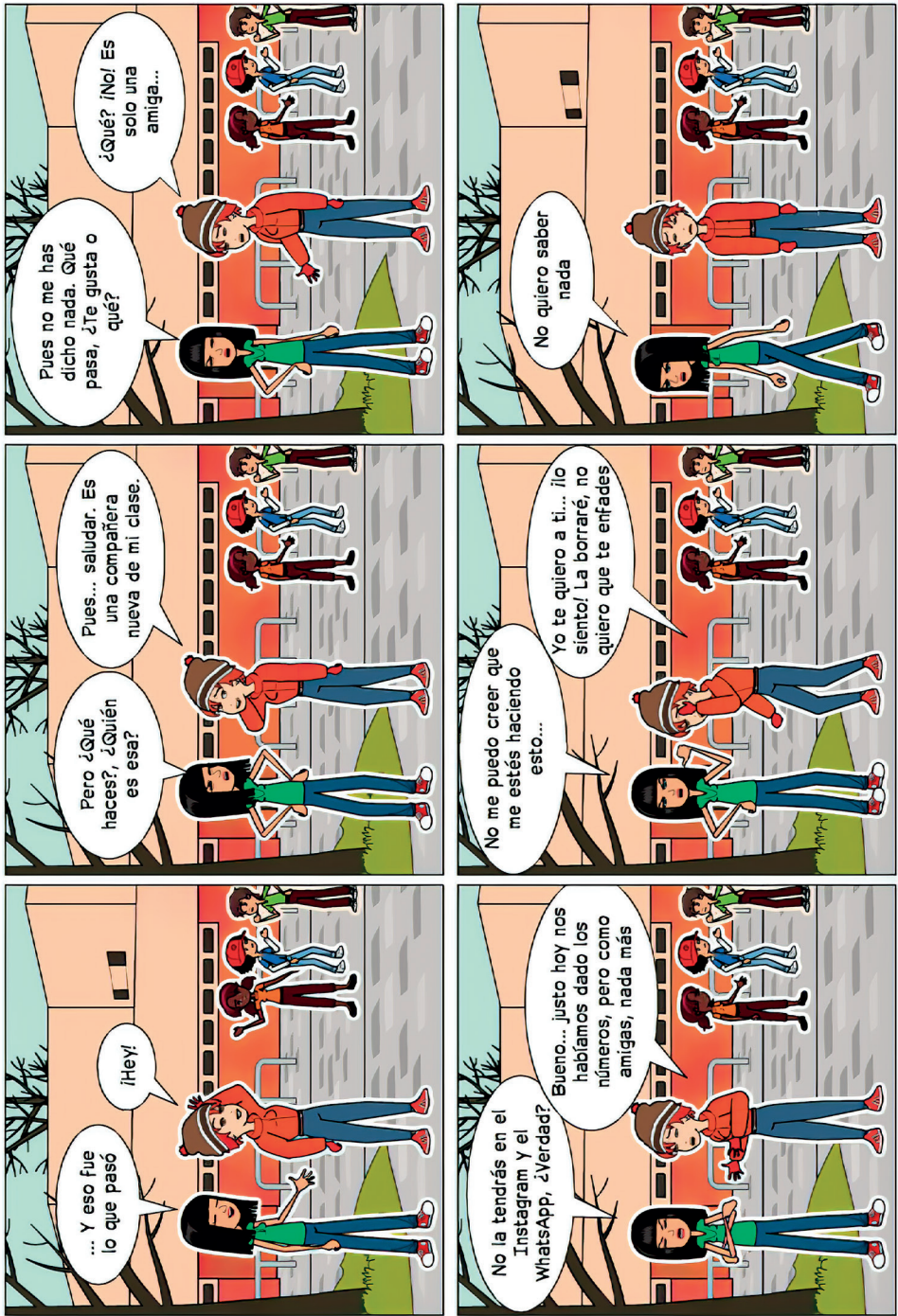
Escena 2.

por uve93



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

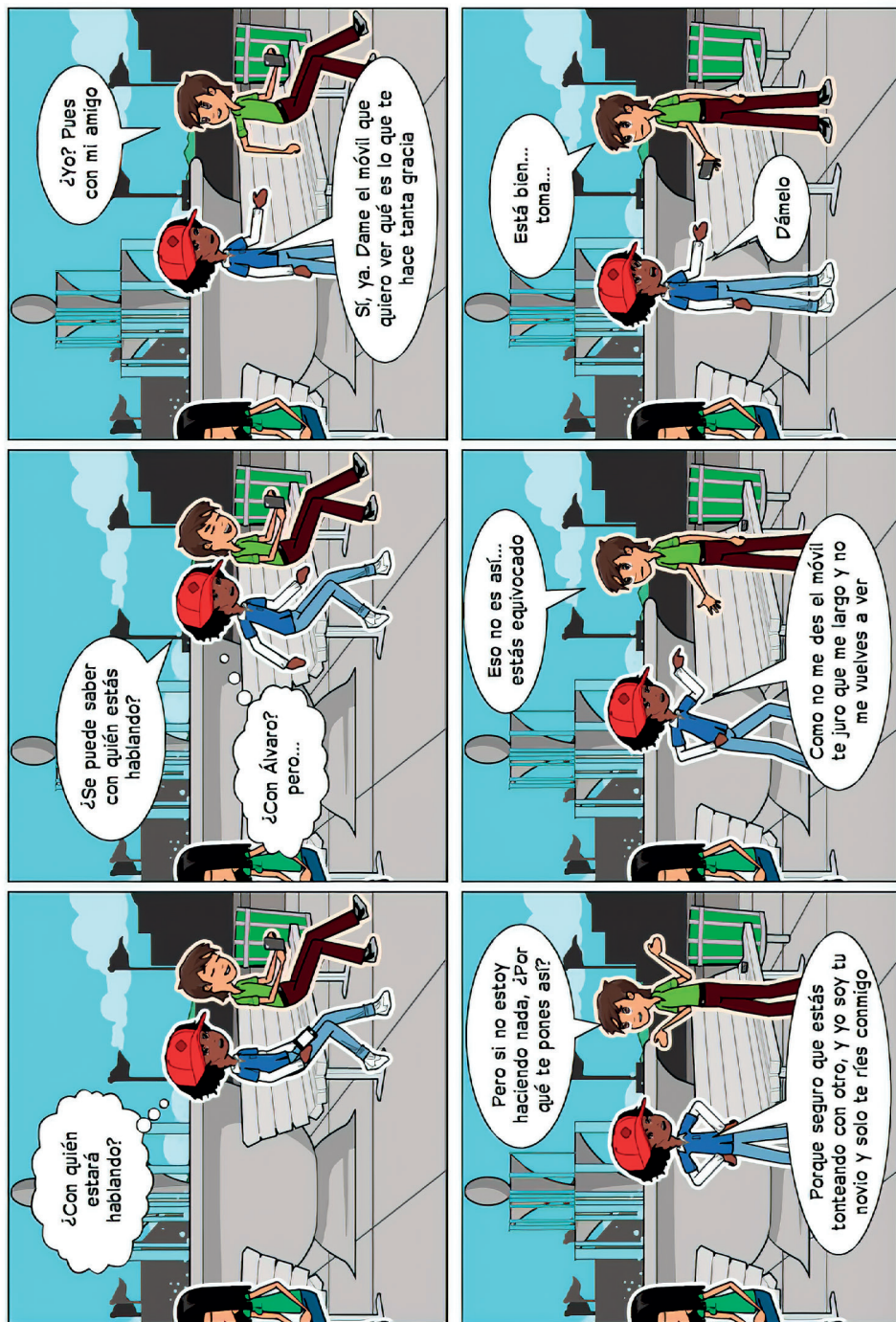
Escena 3.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Escena 4.



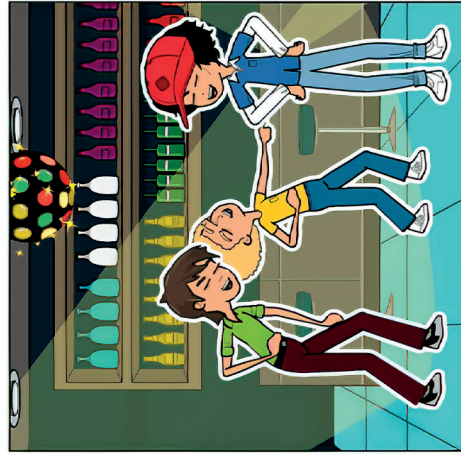
Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

Escena 5.



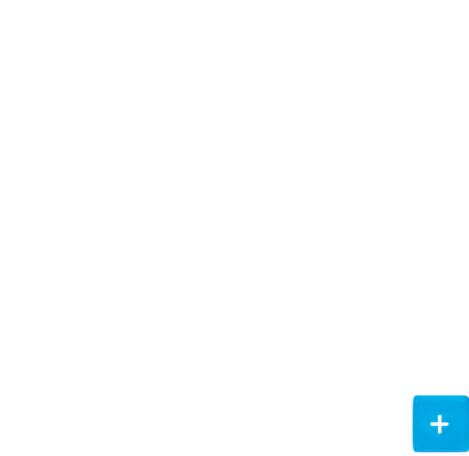
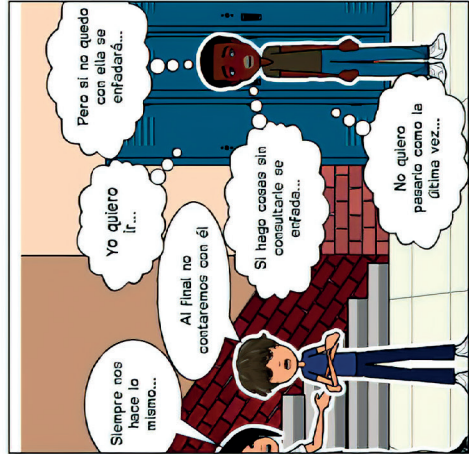
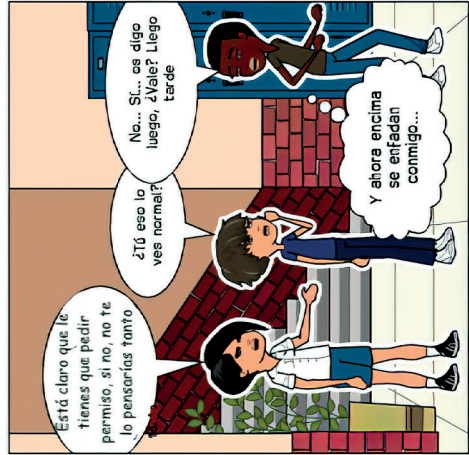
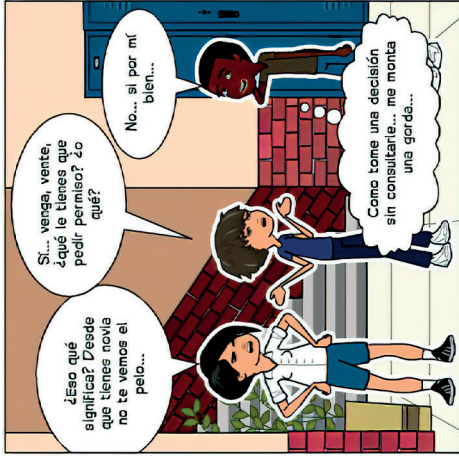
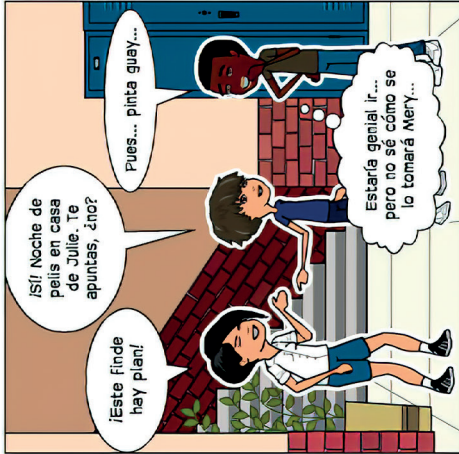
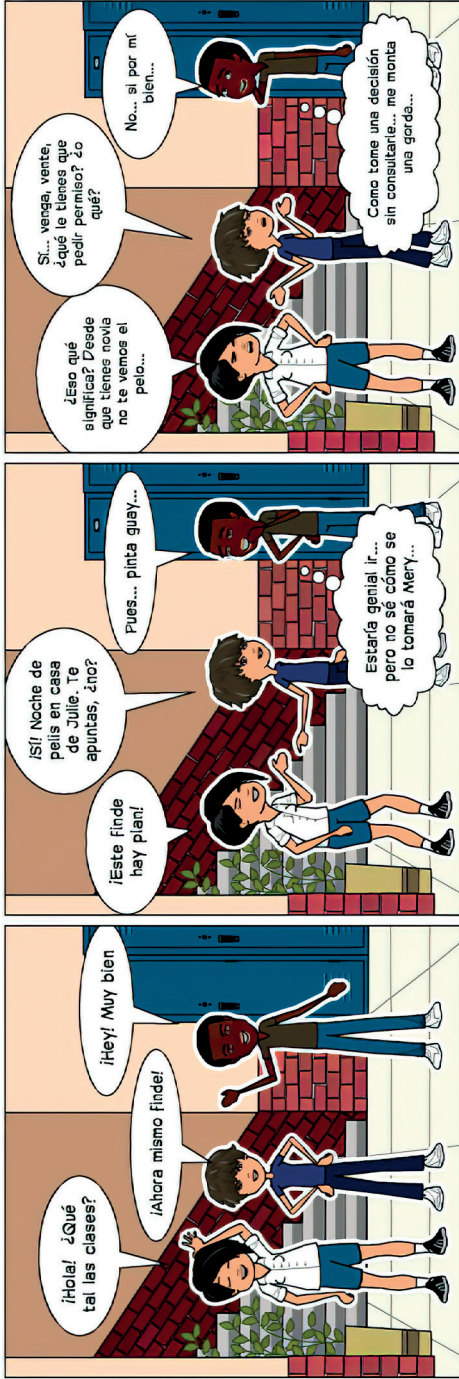
Escena 6.

por uve93



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

Escena 7.



Escena 8.

por uve93



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

Escena 9.

por uve93

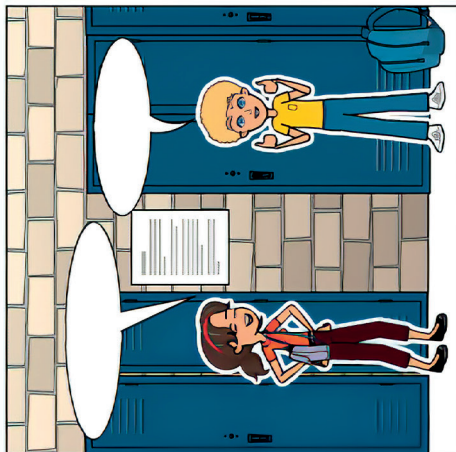
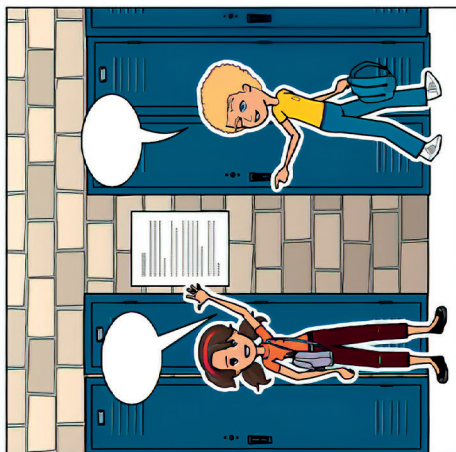
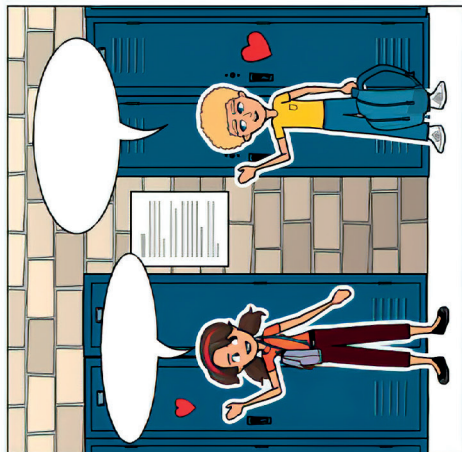
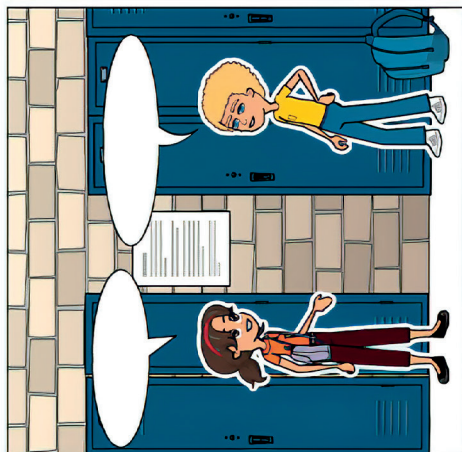
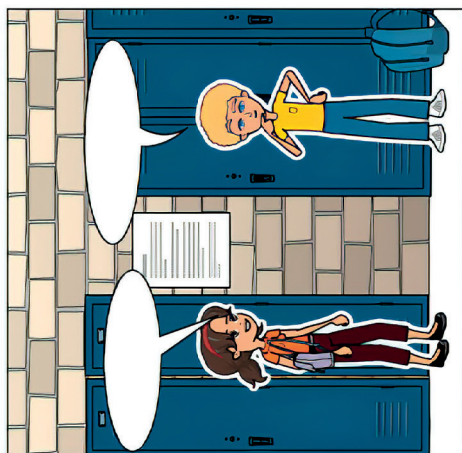


Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

Viñetas para reelaborar

por uve93

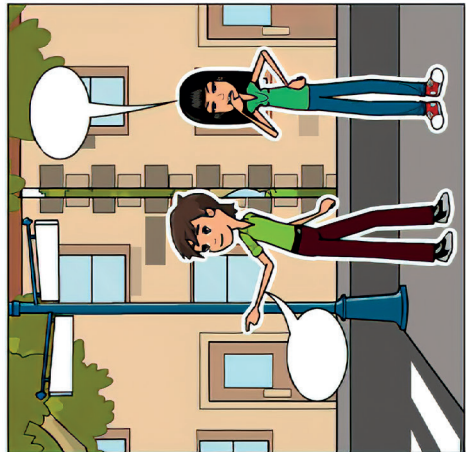
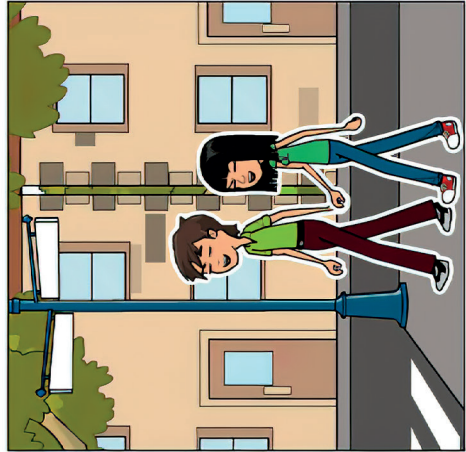
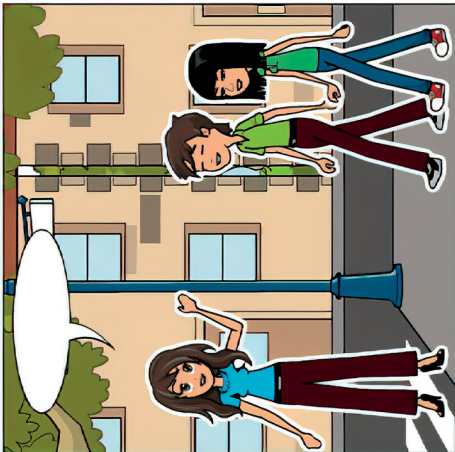
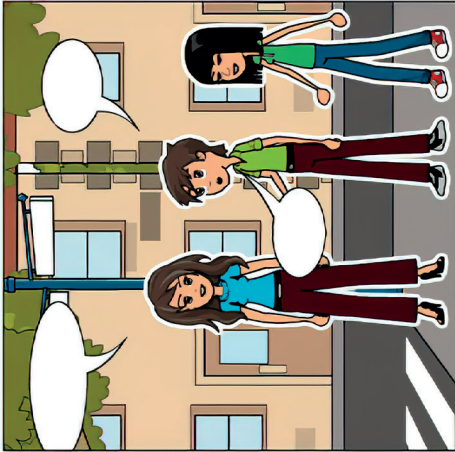
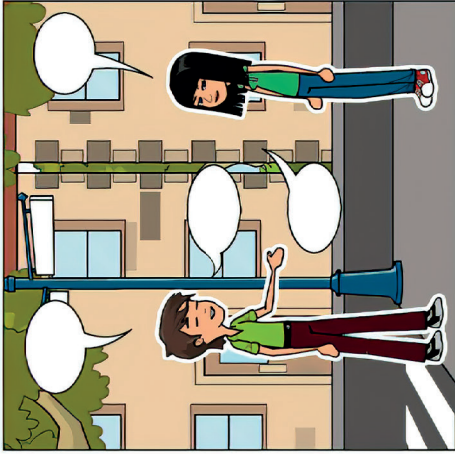
Escena 1.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

Escena 2.

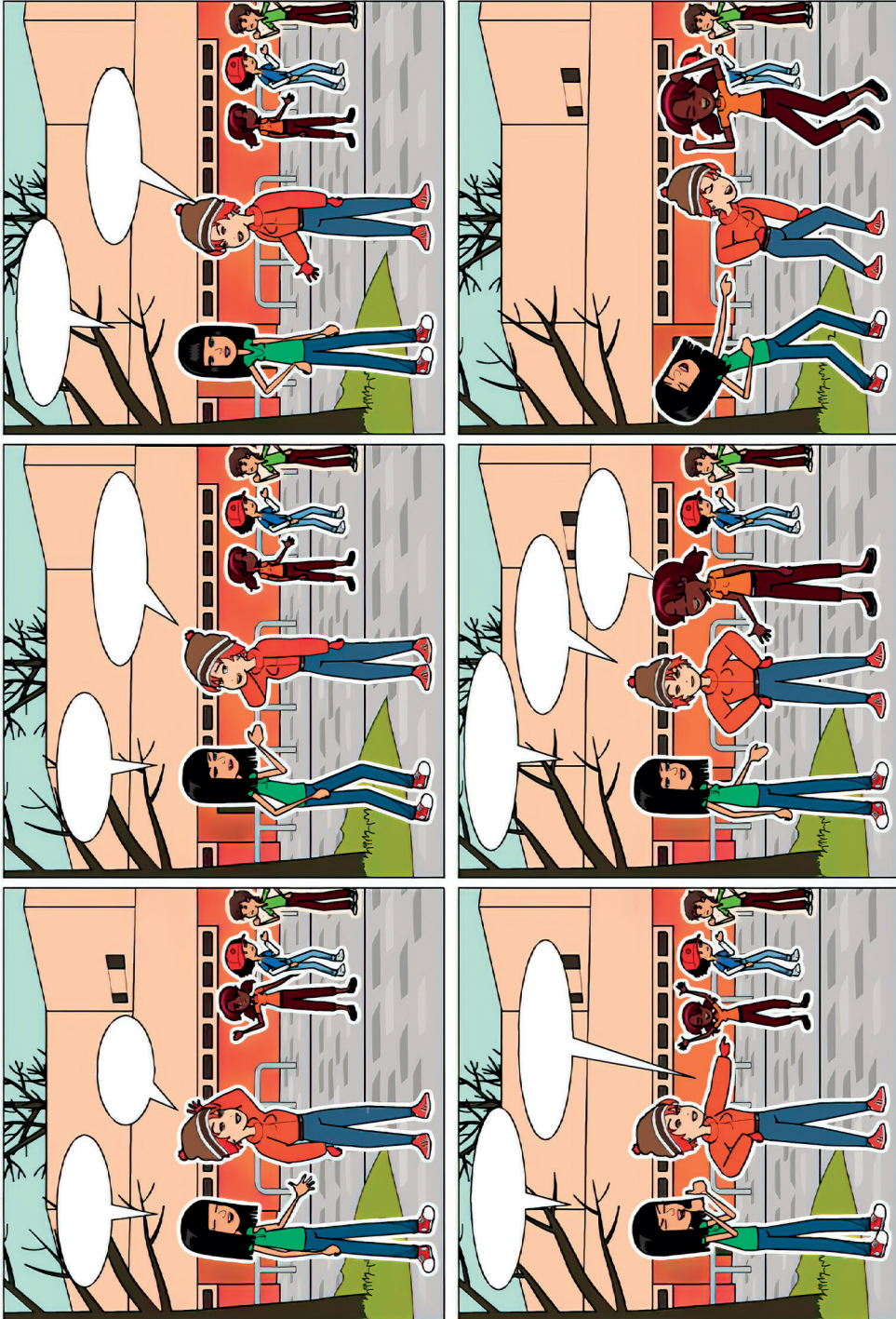
por uve93



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

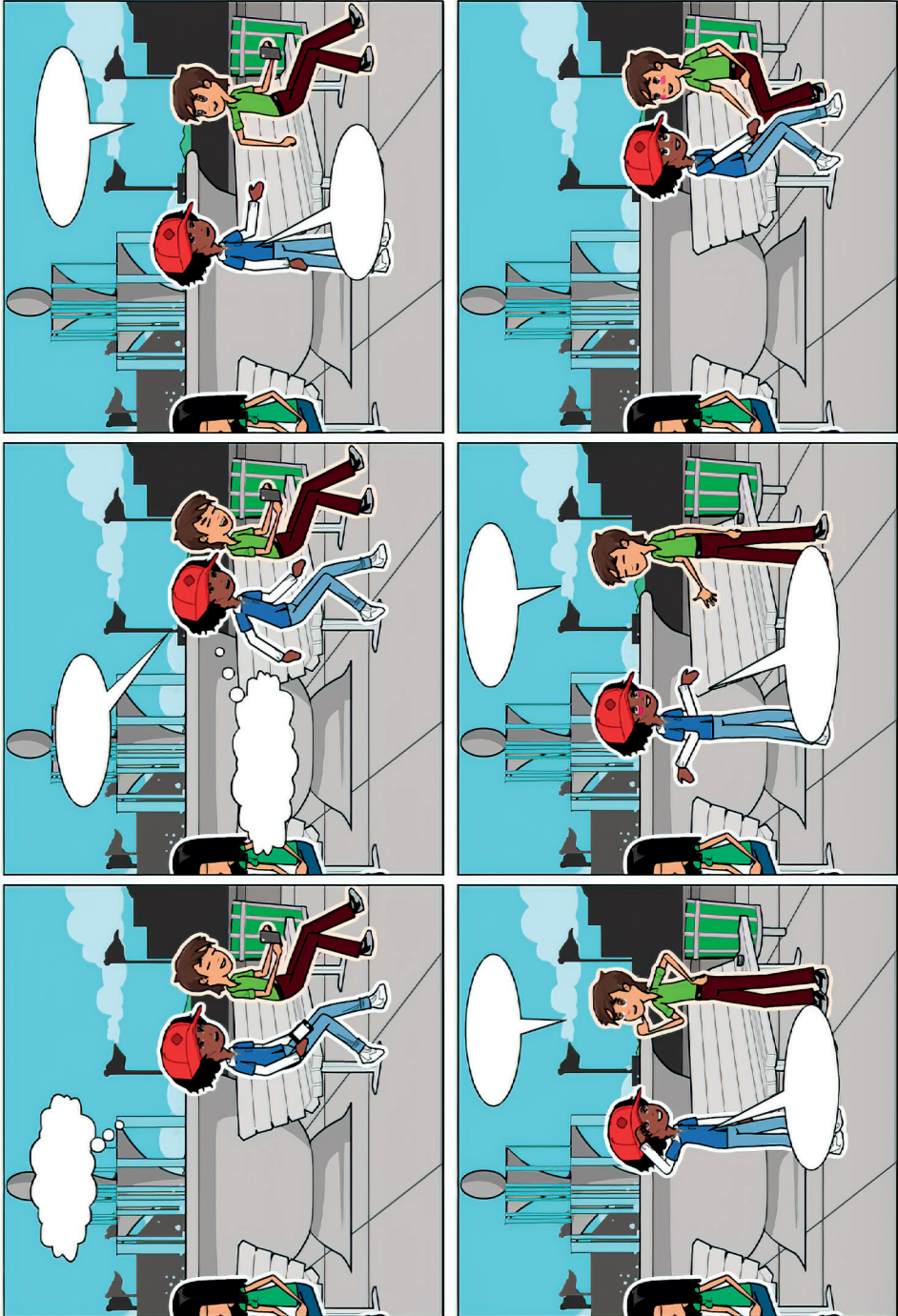


Escena 3.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

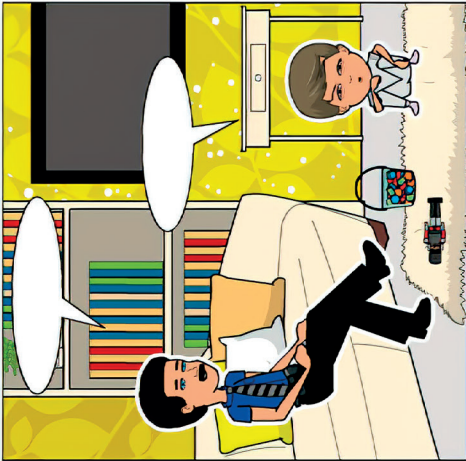
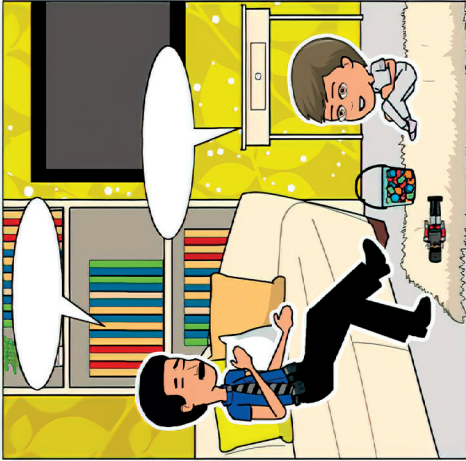
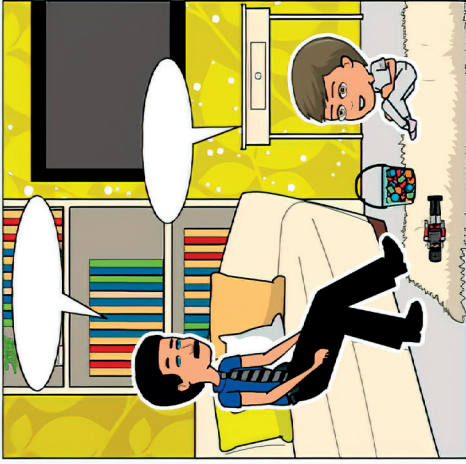
Escena 4.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



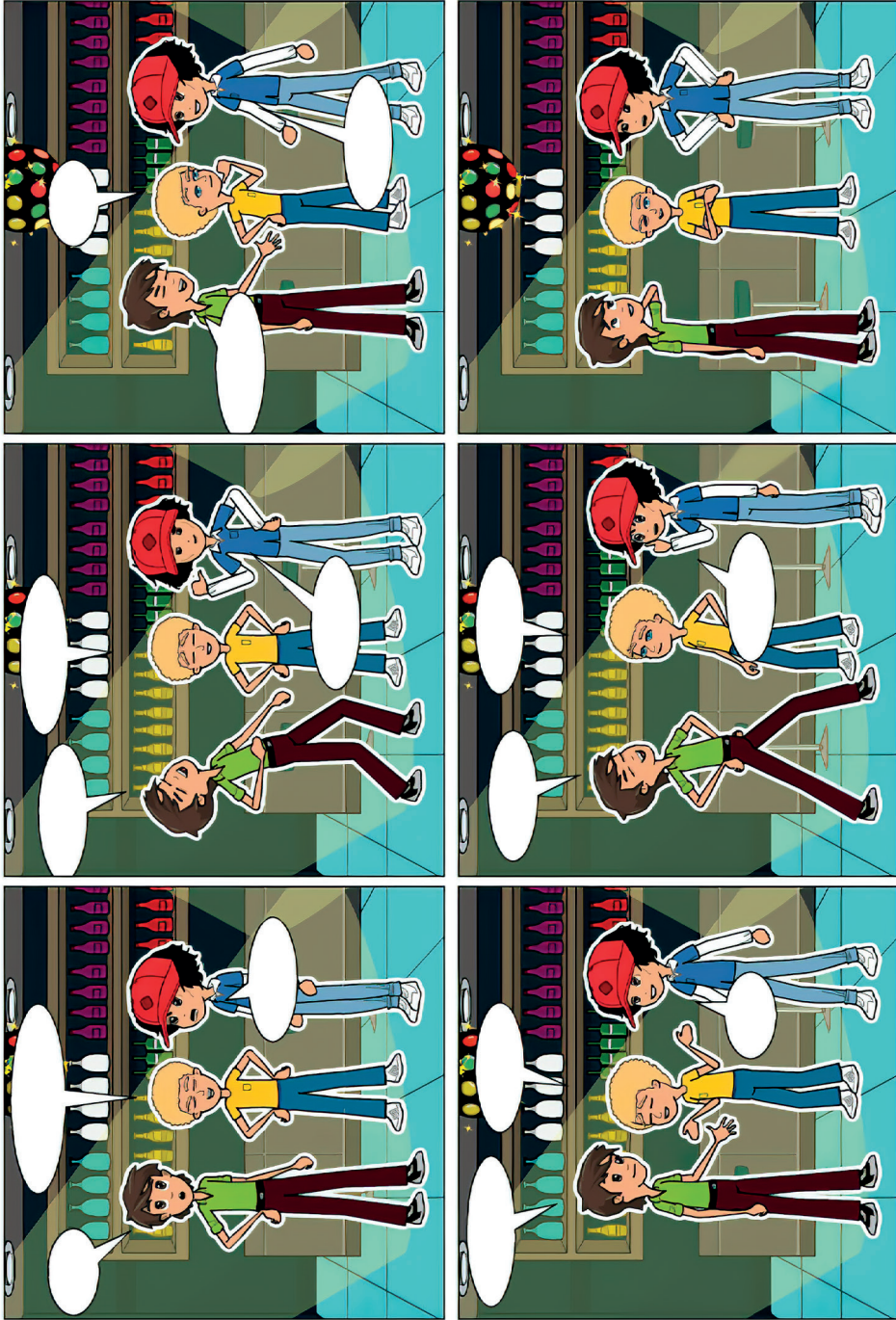
Escena 5.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

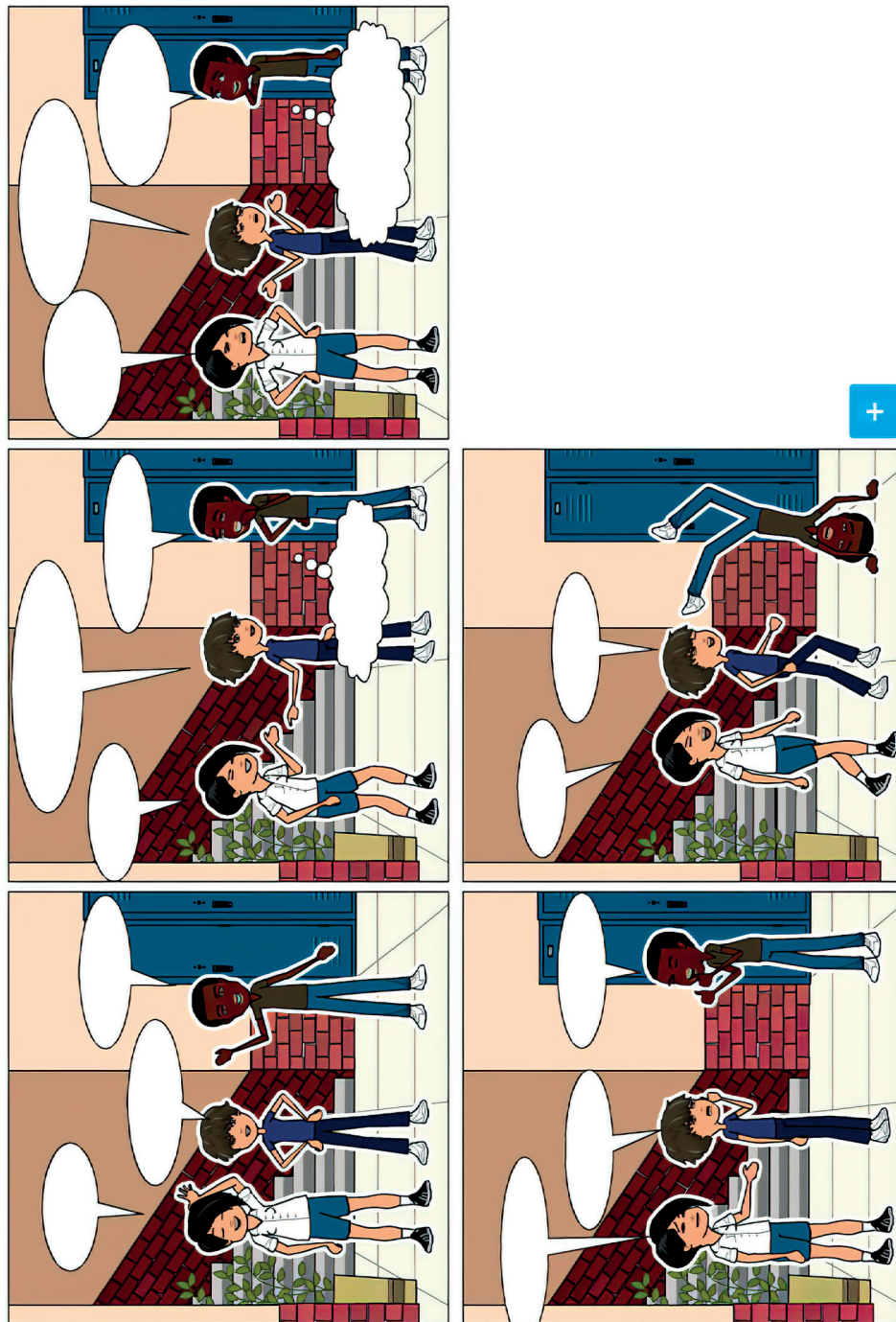
Escena 6.

por uve93



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

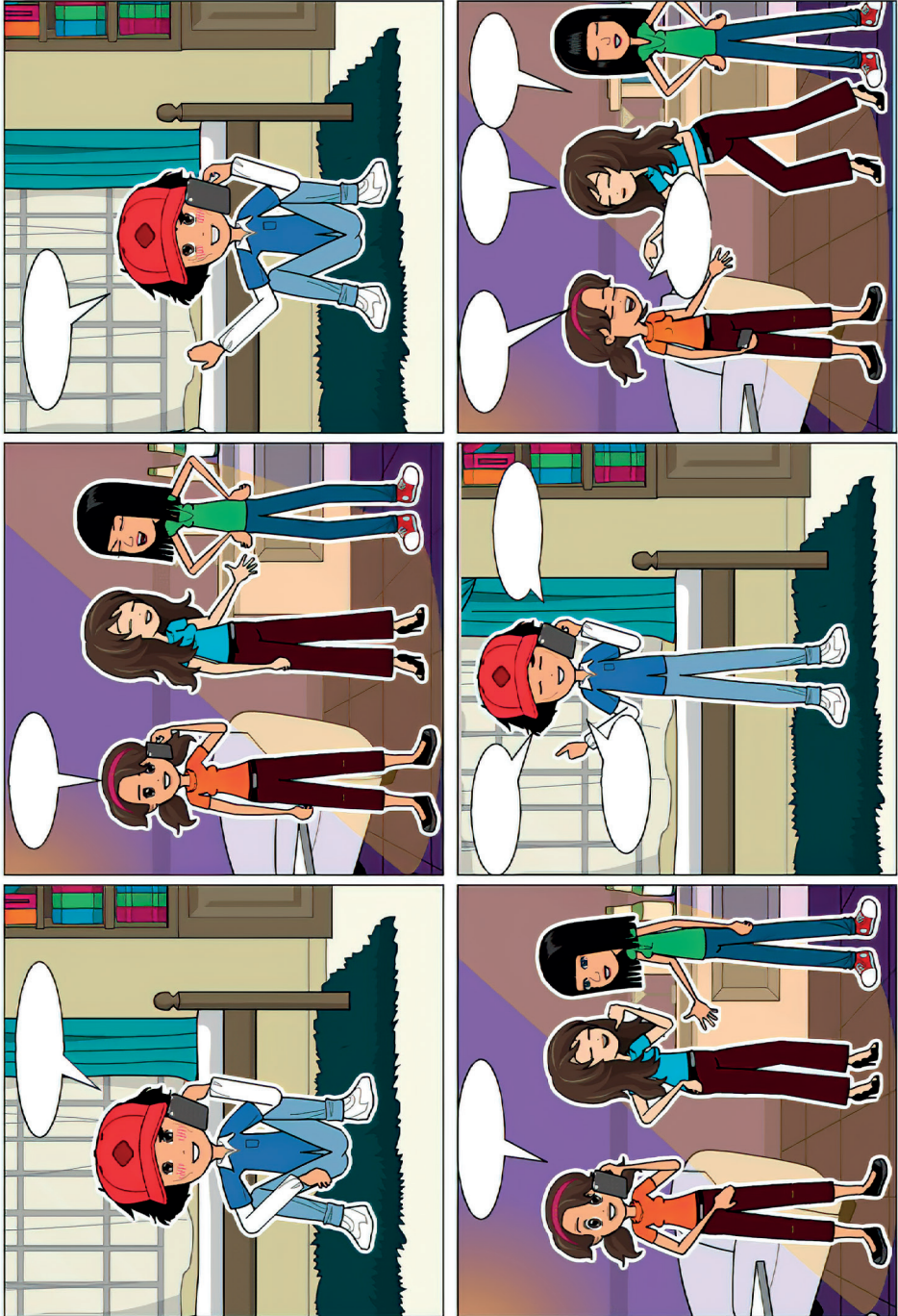
Escena 7.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

Escena 8.

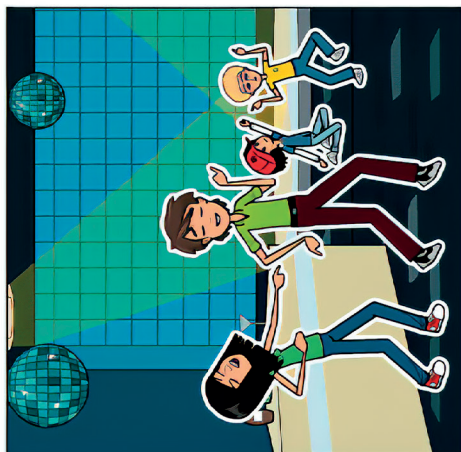
por uve93



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

Escena 9.

por uve93



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

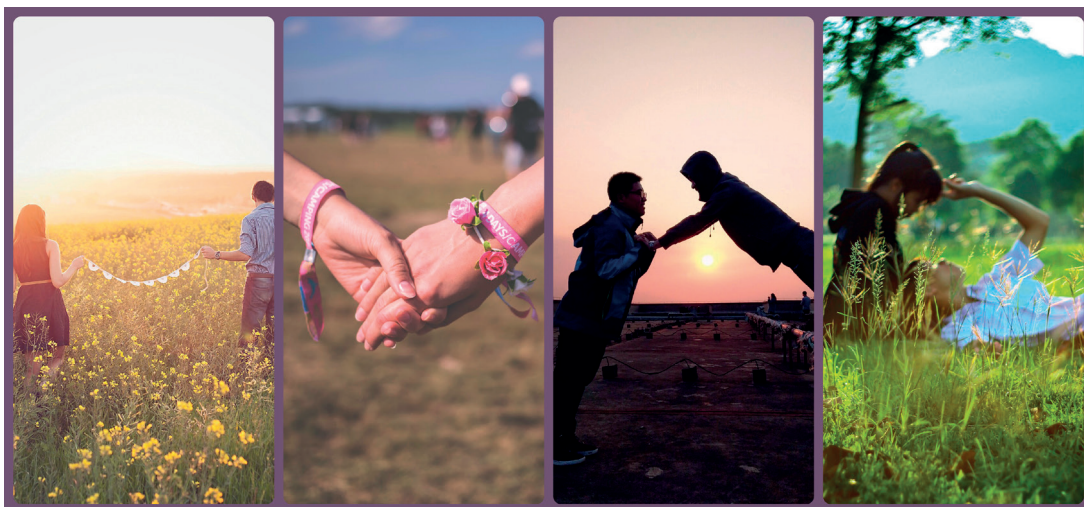
MÓDULO 2

COMPETENCIAS PROMOTORAS DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES



SESIÓN 1

DESMITIFICANDO MITOS Y CREENCIAS IRRACIONALES



Actividad 1: ¿Mitos o realidad?

Ficha 1

Leer con detenimiento cada creencia o mito social y, posteriormente, en grupos de 5-6 personas calificarlas en términos de si estáis de acuerdo o no, y por qué, como se indica en la siguiente tabla.

Mito o creencia	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo	¿Por qué?
Una pareja debería hacer todo juntos/as.			
Una mujer no es una mujer si no tiene pareja.			
Es celoso/a porque me quiere.			
Si quiero a mi pareja es obligatorio mantener relaciones sexuales.			
Cuando quiere decir que «no» es que quiere decir «sí».			
Si algo me desagrada es preferible callar a romper el buen rollo.			
Los hombres son más agresivos y violentos que las mujeres, y pueden perder más el control.			
Mi pareja debe de ser mi único/a mejor amigo/a.			
El motivo principal para ser feliz para una mujer es ser madre.			
Los que aman de verdad adivinan lo que el otro/a piensa y siente.			
Los problemas entre una pareja es una cuestión de pareja, no tenemos por qué comentar ni decir nada.			

Actividad 2: Desmitificando falsas creencias

Ficha 2

Pablo y Laura son novios desde hace poco tiempo. Se encuentran en un parque con los amigos, con los que charlan y ríen. En ese momento a Laura le suena el móvil y empieza a hablar con alguien mientras sonríe.



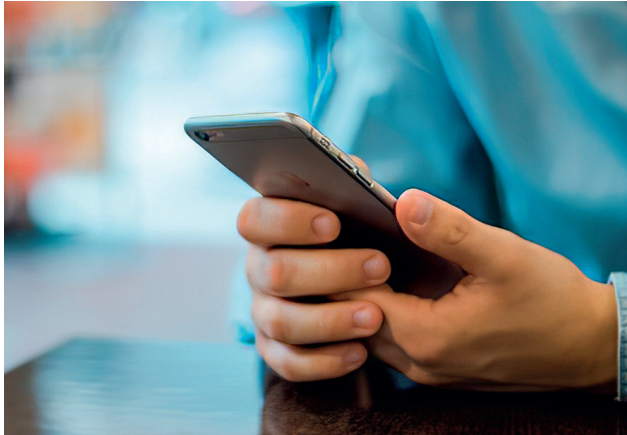
Pablo se pone alerta y piensa: “Seguro que está hablando con el chico ese de clase con el que la veo hablar siempre”. Se acerca a ella porque quiere saber con quién está hablando: “Seguro que es él, seguro”, piensa. Se pone detrás de Laura silenciosamente y echa un vistazo a la pantalla. Ve el nombre de Sergio



y, como no le suena el nombre, está seguro de que se trata del chico de clase. Se acerca mirándola enfadado.

Pablo, enfadado, le dice que deje de tontear con el chico de su clase, que últimamente está pasando mucho tiempo con él. Laura se sorprende, y tras discutir un rato con él, él le dice que le dé el móvil y la contraseña. En ese momento Laura piensa: “No quiero que se enfade, quizá debería de confiarle mi contraseña para demostrarle que le quiero. Dicen que una pareja se lo confía todo uno al otro y que hay que demostrarlo. Supongo que el hecho de que él sabe todas las contraseñas es una muestra de amor para demostrarle que puede confiar en mí”.

Pablo le coge el móvil y Laura, al sentirse mal, se adelanta y le confía la contraseña para que él pueda mirarlo.



Ficha 3

En grupos pequeños, leeréis cuidadosamente el caso práctico expuesto anteriormente. Tendréis que identificar las creencias y pensamientos irracionales en el texto.

Una vez que hayáis identificado las creencias y pensamientos irracionales, debéis completar la tabla, indicando a su vez un pensamiento alternativo que se considere racional u objetivo.

Creencia / pensamiento irracional	Pensamiento racional

Actividad 3: Decálogo de las relaciones de pareja saludables (actividad opcional si se dispone de tiempo)

Ficha 4

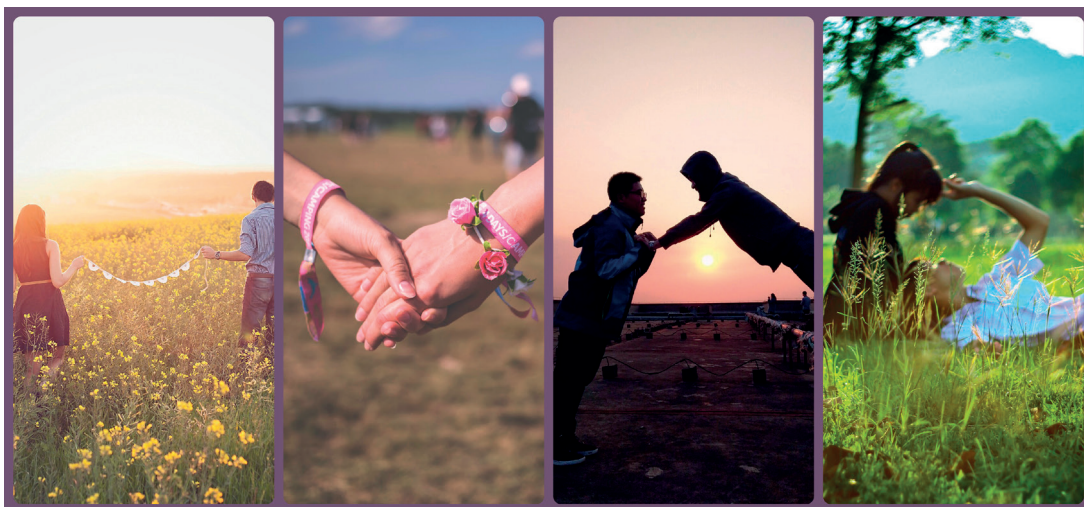
El objetivo de esta actividad es que elaboréis un decálogo de las características que deben reunir las relaciones de pareja y que supongan conductas de buen trato. Esta actividad es opcional si se dispone de tiempo.

DECÁLOGO DE LAS RELACIONES DE PAREJA:

1. Me quiere si....
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8. ...
9. ...
10. ¡ME QUIERE SI ME TRATA BIEN!

SESIÓN 2

IRA, AUTOCONTROL Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Actividad 1: Técnica del papel arrugado

Ficha 5

Para esta actividad, tenéis que coger un folio en blanco. A continuación, intentad recordar alguna situación vivida por vosotros/as que os haya producido ira y/o enfado. Ahora, pensando en ese momento, tenéis que arrugar el papel en blanco tanto como podáis.



Actividad 2: Técnica de relajación

El objetivo de esta actividad es que aprendáis a utilizar una técnica de relajación sencilla para poder controlar así la activación fisiológica (sensaciones) que produce la ira y/o el enfado para resolver con éxito los conflictos o problemas en las relaciones de pareja.

Procedimiento para llevar a cabo la técnica de relajación

- 1) Estar en un ambiente tranquilo, donde nada te pueda distraer.
- 2) Asegúrate que la cabeza, el cuello y la columna están en línea recta. Tómate un momento para estar cómodo/a.
- 3) Cierra los ojos y coloca una mano en la zona superior del pecho y la otra en el abdomen, justo con el dedo meñique encima del ombligo. Esto permitirá controlar los movimientos.
- 4) Inspira lentamente por la nariz, de forma que la mano en tu abdomen sienta la presión de este al elevarse. La mano en el pecho debe permanecer sin moverse. La inspiración no debe ser tan profunda que lleguemos a hiperventilar.
- 5) Hacer una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar.
- 6) Exhala lentamente el aire por la boca, de forma que sientas los músculos de tu abdomen descender. Recordad que la mano en el pecho debe permanecer lo más inmóvil posible.



Actividad 3: Método de resolución de problemas BROEV

Ficha 6

Para esta actividad tienes que aplicar el método BROEV de resolución de problemas al caso práctico anterior (ficha 2), completando las siguientes tablas.

BUCEAR	
HECHOS	OPINIONES

RASTREAR: POSIBLES SOLUCIONES	
ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

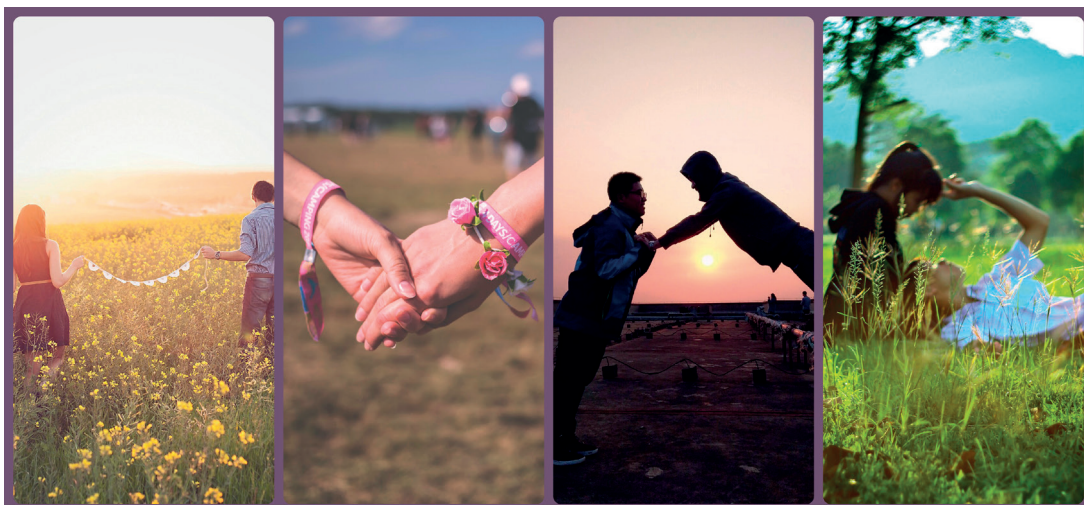


Lights, Camera and Action
Against Dating Violence

EMERGER Y VALORAR	
ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

SESIÓN 3

HABILIDADES SOCIALES, ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA



Actividad 1: Estilos de comunicación y empatía

A continuación, se van a representar tres estilos de comunicación para una misma situación. Se representarán un total de tres escenas, una para cada uno de los estilos de comunicación (pasivo o sumiso, asertivo y agresivo).

Ficha 7

Situación 1: Has ido a la cocina a beber agua y, cuando vuelves al salón a buscar el móvil en tu mochila, te das cuenta de que no está. En ese momento ves a tu novio que está en el sofá con tu móvil leyendo tus conversaciones de WhatsApp y no te parece nada bien lo que está haciendo.

Escena 1:

Tú no le dices nada al respecto, esperando a que sea él quien se dé cuenta de lo que está haciendo y se disculpe.

El te devuelve el móvil como si nada hubiese pasado.

Pablo: ¿Nos vamos ya?

Tú ni siquiera le miras cuando te habla porque estás molesta.

Tú: Sí...

Pablo: ¿Te pasa algo conmigo? Porque ni me miras cuando te hablo.

Tú: No... nada...

Pablo: Si es por lo del móvil, creo que tengo derecho a saber con quién hablas.

Tú: Sí...

Escena 2:

Tú: Oye, Pablo, creo que no lo haces con mala intención, pero pienso que no deberías coger mi móvil sin mi permiso y mucho menos leer mis conversaciones privadas. La próxima vez, por favor, si necesitas algo de mi móvil, pídemelo permiso, ¿vale?

Pablo: Bueno, pensaba que lo compartíamos todo y no hacía falta que te pidiese permiso, creo que tengo derecho a saber con quién hablas.

Tú: Estás equivocado, compartirlo todo no significa perder el respeto hacia la otra persona, y querer se basa en la confianza, no hay necesidad de esto.

Pablo: Sí, tienes razón, perdona.

Escena 3:

Tú: Pero, ¿Qué narices haces con mi móvil? ¿Cómo tienes tanta cara de cogérmelo sin mi permiso? ¿Estás tonto o qué?

Pablo: Te miro el móvil porque quiero, y tengo derecho a saber con quién hablas.

Tú: ¡Tú no tienes derecho a nada! ¡No vuelvas a hacer eso!

Pablo: Que no lo he hecho con mala intención ¿eh?

[Discusión]

Una vez finalizadas las representaciones, en la pizarra y en grupo, tendréis que completar el siguiente cuadro, en el que se deberá analizar cada escena e identificar los estilos de comunicación que se utilizan, qué características tienen del estilo identificado y si las personas mostraron empatía en esa situación:

	Estilo pasivo	Estilo agresivo	Estilo asertivo	¿Por qué? Características	¿Mostraron empatía?
Escena 1					
Escena 2					
Escena 3					

Ficha 8

Estilos de comunicación

El *estilo pasivo* se caracteriza por tomar distancia de las situaciones a enfrentar y por dar poca o ninguna importancia a los derechos y necesidades que uno/a mismo/a posee. Las consecuencias de este estilo son la dificultad o imposibilidad para lograr los objetivos que uno mismo se plantea.

Los componentes del estilo pasivo son: No hay contacto visual, voz baja, postura hundida, uso de expresiones como «quizá, supongo, te importaría, realmente no es importante, etc.».

El *estilo agresivo* se caracteriza por avasallar a los/as demás, por no respetar y pasar por encima de los derechos y necesidades que tienen los/as demás. Las consecuencias son la imposibilidad o dificultad para lograr los objetivos, aunque en algunos casos puede darse el logro inmediato de algunas cosas, pero con una progresiva pérdida de otras no tenidas en cuenta, sobre todo en las relaciones interpersonales.

El estilo agresivo se caracteriza por: Mirada fija y desafiante, voz demasiado alta, tono agresivo, postura intimidante, de amenaza, uso de expresiones como «harías mejor en, si no tiene cuidado, deberías, etc.».

El *estilo asertivo* se caracteriza por la expresión de las opiniones, deseos, necesidades y sentimientos de uno/a mismo/a, pero siempre teniendo en cuenta las opiniones y los derechos de los/as demás. Los efectos del uso de este estilo son positivos porque, más allá de que la persona consiga sus objetivos, aumenta su autoestima y mejoran sus relaciones interpersonales.

Los componentes del estilo asertivo son: Contacto visual directo, voz firme, habla fluida, postura recta, respuestas directas, manos sueltas, uso de expresiones como: «pienso, siento, quiero ¿qué piensas?, ¿qué te apetece?, mensajes positivos, etc.».

Ficha 9

Decálogo de habilidades que facilitan la comunicación asertiva en las relaciones de pareja

1. Mantén la calma.
2. Si todavía no ha llegado el momento de hablar ¡espera y busca el momento!
3. Haz preguntas clarificadoras.
4. Expresa tus sentimientos.
5. Determina lo que es importante para ti.
6. Hablar siempre desde el «yo».
7. Averigua qué es importante para tu pareja.
8. Averigua cuáles son los sentimientos de tu pareja.
9. Intercambia ideas acerca de soluciones posibles.
10. Controla los pensamientos irracionales.

Actividad 2: Asertividad: La técnica del sándwich

El objetivo de esta actividad es que adquiráis respuestas asertivas para evitar conflictos y discusiones innecesarias.

La «técnica del sándwich» es una técnica para comunicarnos de manera asertiva en aquellos momentos en los que queremos expresar molestia o desagrado hacia el comportamiento de otra persona. Es una técnica muy sencilla y disminuirá la probabilidad de crear conflictos.

Esta técnica trata de presentar una expresión positiva al principio y al final, después de haber hecho una crítica negativa a la otra persona en medio.

De esta forma, presentando una expresión positiva antes y/o después de la negativa, podremos verbalizar nuestra molestia sin que la otra persona tenga que enfadarse. Se trata de poder verbalizar nuestros deseos, respetando y teniendo en cuenta los derechos y opiniones de los/as demás».

Para recordar claramente esta técnica, se utiliza la expresión «PAN-RELLENO-PAN» y se estructura así:

PAN = EXPRESIÓN AGRADABLE

Verás, Inma, como sé que se te suelen olvidar mucho las cosas y seguramente no te habrás acordado de ello...

RELLENO = EXPRESIÓN DE DISGUSTO, MOLESTIA Y/O DESAGRADO

... te recuerdo que te dejé el Pen Drive hace una semana en la clase de informática, y la verdad es que me gustaría que me lo devolvieses porque lo necesito...

PAN = EXPRESIÓN AGRADABLE

... pero, igualmente, cuando lo vuelvas a necesitar me lo puedes volver a pedir; ¿de acuerdo?

Actividad 3: Afianzando la autoestima

Ficha 10

En esta actividad tienes que doblar un folio en forma de abanico, poniendo tu nombre en la base de este. A continuación, pasarás tu abanico al/la compañero/a de la derecha quien tendrá que poner una cualidad positiva tuya en cada una de las dobleces del abanico. Esta actividad será anónima.



SESIÓN 4

IDEANDO HISTORIAS SOBRE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES



Actividad 1: Ideando historias (solo para profesorado)

Ficha 11

1. Leer en grupo la siguiente historia y, a continuación, responder a las preguntas a y b.

Tres chicos y una chica están en el parque.

La chica está escribiendo en el móvil y se ríe. De pronto se levanta y se va a saludar a un amigo. Hablan y se ríen juntos. Uno de los chicos le dice a los amigos:

Chico: Me dan unas ganas de escuchar y grabar la conversación...

Amigos: ¿Que dices, tío? Menudo cotilla... No seas controlador.

La chica regresa:

Chica: ¿Qué pasa, cariño?

Chico: Les decía que me daban ganas de acercarme a ver por qué te reías tanto con ese chico. Me da rabia que lo mires y te rías con él.

Chica: ¿De verdad? ¿Te pones celoso? Pues eso no me gusta, y tampoco me gustaría que me espieras o que grabases mis conversaciones... Además, yo puedo hacer que nos riamos juntos también todo lo que quieras... Si quieres, la próxima vez te acercas y te lo presento.

Chico: Tienes razón, eso también me gusta más a mí.

- a) ¿Hay algún/os *activo/s* que ha facilitado que la situación se haya resuelto sin conflicto?
 - b) ¿Hay *alguna/s competencia/s* que ha permitido que la situación se haya resuelto sin conflicto?
2. Elaborar en grupo una breve historia en la que estén presentes los siguientes elementos:
 - Una relación de pareja
 - Al menos un activo del ámbito familiar, escolar o comunitario;
 - Al menos una competencia promotora de relaciones de pareja saludable.

Actividad 2: Compartiendo nuestras historias (solo para profesorado)

Presentar y compartir la historia ideada en grupo al resto de la clase.

